

# 高考季,请提高警惕明辨真伪

## 教育部发布高考诈骗与谣言典型案例

2026年高考即将到来,广大考生已经进入最后冲刺阶段,一些不法分子受利益驱使也在伺机而动,散布高考相关虚假信息,制造贩卖焦虑,组织实施诈骗,甚至诱导考生作弊,严重损害考生和家长切身利益,严重扰乱考试招生秩序。

教育部梳理汇总了近年来典型的高考诈骗案例与谣言,提醒广大考生及家长提高警惕,明辨真伪,诚信参加考试,严守法律底线,谨防上当受骗,确保考试安全与个人权益。

### 一、高考组织作弊,必受法律严惩

#### 案例

2020年高考期间,陈某邀约谢某共谋组织高考考试作弊,陈某负责统筹安排,联系考生及家长、收取费用、承担开支、提供试题等,谢某负责联系在读大学生为作弊传递消息、试题答案等。谢某等人在酒店房间答题时被公安机关当场抓获,陈某自动投案。

#### 提醒

《中华人民共和国刑法》明确规定,在法律规定的国家考试中,“组织作弊的”“向考生提供试题、答案的”,都属于违法行为,参与者将面临有期徒刑、罚金等处罚。近年来,公安机关与相关部门密切协同,对考试违法犯罪行为始终保持高压严打态势。广大考生要严守法律法规底线,切勿一时糊涂,触碰法律红线。

### 二、替代代价太大,莫让自己触线

#### 案例

2024年5月,曹某、王某在互联网平台发布高考有偿替考相关网络信息,引发网民关注,造成恶劣社会影响。该地公安部门发布通报,曹某、王某分别受到了法律的严惩。

#### 提醒

《中华人民共和国刑法》明确规定,在法律规定的国家考试中,“代替他人或者让他人代替自己参加考试的”,都属于违法行为。近年来,越来越多的新技术手段被用于国家教育考试管理,严防替考等舞弊行为。不要相信不法分子的蛊惑,更不要心存侥幸代替他人或者让他人代替自己参加考试,以身试法终将让自己付出惨痛代价。

### 三、携带违禁物品,影响未来前途

#### 案例

2022年高考期间,某考生故意避开入场安检,违规携带手机进入考场,开考后拍摄试卷发至QQ群寻求解答未果,并被公安机关第一时间依法查获。依据相关规定,违规考生被严肃处理。

#### 提醒

《国家教育考试违规处理办法》明确规定,携带具有发送或者接收信息功能的设备的,应当认定为考试作弊,其所报名参加考试的各阶段、各科成绩无效。无论何种理由、无论是否使用,携

带手机、智能手表(手环)、智能眼镜等进入考场即构成作弊。近年来,高考安检措施持续升级,多地考点已全面实行“智能安检门+人工安检”的模式。提醒广大考生,务必要遵守考场规则,违禁物品一旦携带进入考场,无论是否使用,都将被认定为考试作弊,切勿因小失大,自毁前途。

### 四、迷信高考押题,扰乱备考节奏

#### 案例

随着高考临近,押题卷市场被借机炒作,“绝密”预测卷满天飞,名师和AI齐上阵,不法分子利用一些考生、家长的投机心理,常冒充“命题组老师”“资深机构”,大肆宣传能提供“绝密真题”“精准押题卷”,炒作“名师押题”“AI押题”等虚假宣传手段,还采用抢先预售、限期优惠、限时销售等营销模式,诱导考生和家长高价购买,影响自身备考安排。甚至有的不法分子让考生家长点击链接,以“预付订金”等名义要求付款,付款后被拉黑。

#### 提醒

近年来,高考命题持续深化改革,方向和内容都是不断变化和创新的,更加注重考查考生关键能力、学科素养和思维品质,突出反押题、反套路的导向。靠AI或所谓的“专家”押题来获取高分是不现实的。考生将大量精力投放到“押题卷”,会扰乱自己正常的学习方式与节奏,得不偿失,也容易被不法商家所骗,带来经济和心理上的双重损失。

### 五、轻信提前查分,泄露个人信息

#### 案例

李某高考后收到一条短信:“您的高考成绩已可查询,点击链接输入准考证号即可提前查看。”他未核实链接来源便点击进入,随后页面提示“系统异常,需重新登录”,要求输入身份证号、银行卡号及验证码。第二天,李某发现银行卡被盗刷2万余元。

#### 提醒

高考成绩由省级教育行政部门或招生考试机构统一公布,考生应通过官方渠道按时查询。同时,相关数据经多重加密备份,系统防入侵等级高,所谓的“黑客改分”“内部操作”均为骗局,考生切莫因一时心急,轻信这些违法手段,上当受骗。

据央视新闻

## 教育部等部门开展护航行动 助力“平安高考”

2026年高考在即。记者6月2日从教育部获悉,教育部会同网信、公安等部门部署开展“2026年高考护航行动”,全面做好考试组织、宣传引导、考生服务等各项工作,全力护航“平安高考”。

据悉,2026年高考期间,各地教育部门、招生考试机构将联合网信、公安等部门集中开展打击手机作弊、净化涉考网络环境、打击销售作弊器材、打击替考作弊、净化考点周边环境、清理整顿涉考培训机构和助考中介等多个专项行动,清理处置助考犯罪、招生诈骗、

虚假宣传、网络谣言等不实有害信息,加强治安、出行、食宿、医疗卫生、噪音治理、心理辅导等多方面综合服务保障,营造良好考试环境,坚决维护教育考试公平。

根据行动要求,考后,各地将进一步优化志愿填报指导服务,升级完善志愿填报服务系统,多渠道、多形式组织开展系列志愿填报咨询服务活动,面向欠发达地区县中开展“阳光志愿”帮扶行动,全面提升志愿填报服务的普惠性、可及性、便捷性。

据新华社

## 高压氧舱成考生“脑力充电宝”?

### 医生:别迷信“备考神器”

距离高考还有不到一周的时间,近期,有考生体验了用于治疗疾病的“高压氧舱”,希望通过“吸氧”来缓解压力,舒缓身心。

在社交媒体上,不乏“高压氧舱等于脑力充电宝”等的相关宣传。“吸氧”究竟是真的对考前减压有帮助,还是说仅仅是心理“安慰剂”?高压氧舱在使用时又需要遵守哪些医疗规范呢?

在江西吉安永丰县人民医院的高压氧舱治疗中心,不少即将参加中考、高考的学生正在医护人员指导下,了解吸氧的操作流程。有家长和考生说,通过社交媒体了解到高压氧舱可能有舒缓身心的作用,所以特地前来试一试。一名考生告诉记者,熬夜刷题导致身心疲惫、睡眠质量差,希望通过吸氧舒缓疲劳、改善睡眠。体验后感觉整个人都很轻松,没什么不舒服。

据医院介绍,高压氧舱是今年引进的新设备,5月23日刚投入使用。每次吸氧时长90分钟,收费96元。不到10天时间,在常规病患诊疗之外,已经接待了超过30名考生。

永丰县人民医院高压氧治疗中心

主治医生戴梵冰告诉记者,高压氧舱的原理,是在高于一个大气压的环境里吸入高浓度氧气,提高血液中的氧含量,帮助组织修复和功能恢复,主要用于治疗与缺血、缺氧相关的疾病,对于特定病患确实有一定的缓解疲劳的作用。

戴梵冰强调,高压氧舱并不是普通的保健体验项目。进入舱内对身体条件有明确要求,操作流程也很严格,并不是所有人都适合。对于家长和考生把它当成“备考神器”,医务人员保持审慎的态度。气胸、严重的肺气肿、中耳炎急性期以及血压未得到有效控制的人群,均严禁接受高压氧治疗。若盲目体验、操作不当,可能引发耳膜穿孔、鼻窦气压损伤,严重时还会诱发神经性氧中毒,存在一定健康风险。

永丰县人民医院心理科主治医师吴佩雪也表示,考生和家长不要“迷信”高压氧舱所谓的“提升记忆力”的功效。日常生活中,帮助考生缓解疲劳、科学减压的方法其实有很多,比如保证睡眠、定期有氧运动、多去户外晒晒太阳。与其依赖外物,不如脚踏实地地调整作息。 据中央广播电视总台中国之声

## 中高考前,千万别给孩子“大补”

### 这份“温柔”食谱助力好状态

临近中高考,怎么让孩子吃得舒服、吃得对,是很多家长关注的重点。营养师整理了一份“温柔”的备考饮食方案,希望能帮助考生稳住状态,从容上考场。

备考阶段受高强度复习影响,不少考生胃肠蠕动变慢、食欲下降,进食后易腹胀、恶心。营养师提醒,这个时候家长千万别逼着孩子吃,更不要端上大肉。最好的办法是采用少食多餐模式,选择软烂清淡、易于消化的食物。

不少家长心疼孩子,总想着炖鸡汤、烧碗肉,好好给孩子补一补。殊不知考生久坐刷题、日常运动量偏少,肠胃消化能力偏弱,这时候如果吃得太油腻、太厚重,身体就得忙着去消化这些高蛋白,反而分流了大脑的血液供应。孩子白天犯困、注意力不集中,晚上睡觉也不踏实。

部分考生为控制体重刻意戒掉主食,这种做法弊大于利。大脑能量主要依靠碳水供给,主食摄入不足易引发低血糖,出现头晕健忘、反应迟缓,还会造成免疫力下降、情绪易怒。

还有考生依靠咖啡、浓茶提神,过量咖啡易诱发心慌手抖、焦虑失眠。好状态不是靠“硬撑”撑出来的,而是靠规律作息和温和的饮食养出来的。

还有考生复习累了,喜欢来杯奶茶,吃点糖果、薯片解压。那一瞬间的甜确实让人放松,可添加糖会让血糖像过山车一样,飙得快跌得也快。没过多

久,脑袋就发空,困意上涌,注意力集中不起来。多食甜食还易燥热多梦。

另外,有些考生担心考试时总想上厕所,就刻意少喝水。其实正常喝水完全没问题,真怕影响考试,考前一个小时适度减量即可。硬憋着不喝水,反而会口干舌燥,反应变慢,更影响发挥。

最让人头疼的是三餐乱。有的孩子刷题刷到忘我,要么饿到胃痛才想起来吃,要么忙完一阵暴饮暴食。这样饥一顿饱一顿,最伤肠胃。时间长了,不仅胃不舒服,情绪也跟着忽高忽低。

那到底怎么吃才对呢?营养师给出了核心原则:

主食要粗细搭配。别光吃白米饭、白面条,适当加点玉米、山药、燕麦等杂粮。这样能量释放得温柔又平稳,孩子的血糖不会忽高忽低,不容易犯困。

蛋白质适量就好。鸡蛋、牛奶、豆腐、鱼虾、瘦肉,都是温和好吸收的优质蛋白,每天定量食用即可。无需食用名贵滋补品、老火浓汤,给身体添负担。

饮食尽量清淡温润。考前暂时避开油炸、烧烤、辛辣重口食物。清淡一点,肠胃最舒服,也最不容易出岔子——毕竟考试期间闹肚子,谁都吃不消。

还有一个重要的小提醒:考试前和考试期间,尽量吃平时习惯吃的食物,不要去尝什么新奇食材、网红零食。家常便饭最安稳,能避免肠胃不耐受或者过敏这种突发状况,让孩子安心心考完。 据潮新闻

### 附上一日饮食搭配供家长参考

早餐可以来一碗小米燕麦粥,配一个全麦紫薯包,再加一个水煮蛋、一杯纯牛奶。顺手洗几颗小番茄,或者切点玉米、做个蔬菜鸡蛋饼。水果方面,橙子、樱桃、蓝莓都不错。

午餐和晚餐,主食选杂粮饭、小米饭或者清汤荞麦面都行。荤菜可以选择清炒鸡胸肉、清蒸鲈鱼、卤牛肉、清炒虾仁、卤鸡腿、凉拌鸡丝,轮换着来。素菜就更多了:清炒小白菜、蒜蓉油麦菜、清

炒西兰花、清炒荷兰豆、白灼娃娃菜、凉拌海带丝、芹菜香干、清炒菠菜、凉拌菜心,怎么清淡怎么炒。汤羹简单一点,紫菜蛋花汤、丝瓜蛋汤、豆腐羹就很好。

两餐之间如果有点饿,可以喝杯酸奶,抓一小把坚果,或者吃个水果。

说到底,考前的营养秘诀不是吃得贵、吃得多,而是吃得温和、吃得均衡、吃得身体舒服。稳住肠胃,才能稳住状态,从容应考。